Un exemplu demn de urmat

Recent s-a încheiat la Timişoara cea de a IX-a sesiune de comunicări a Centrului de cercetări ştiinţifice al consiliului regional Banat al UCFS.

Cele 30 de referate şi comunicări au avut ca obiectiv asigurarea unui larg schimb de experienţă între activişti, antrenori, profesori şi medici care activează în domeniul culturii fizice în regiunea Banat.

Înaintea începerii comunicărilor, rectorul Institutului politehnic din Timişoara, prof. ing. Savii Gheorghe — preşedintele Centrului de cercetări — a făcut o succintă informare despre realizările obţinute în ultimii ani.

Tematica abordată a cuprins unele aspecte actuale ale mişcării de cultură fizică: activitatea de educaţie fizică în mediul sătesc, aspecte medico-pedagogice ale sportului de masă şi de performanţă, precum şi problema construcţiilor, amenajărilor şi aparatelor sportive.

La rezolvarea temelor abordate şi-au dat din plin contribuţia medici, cadre din învăţămîntul superior şi mediu, antrenori şi alţi specialişti.

In privinţa generalizării experienţei înaintate pot fi evidenţiate referatele: **„Indicaţii privind activitatea de educaţie fizică în cadrul asociaţiilor sportive din mediul sătesc din regiunea Banat"** (P. Seiman), **„Din experienţa consiliului raional Arad al UCFS cu privire la organizarea activităţii sportive la sate"** (P. Corodan, I. Burdan), **„Organizarea activităţii competiţionale în asociaţia sportivă din comuna Banloc"** (Gh. Popa).

O substanţială contribuţie la formarea instructorilor sportivi pentru sate au adus-o cadrele didactice ale catedrei de educaţie fizică de la Institutul politehnic din Timişoara, care au venit cu o serie de referate interesante: **„Contribuţii la organizarea cursurilor de instructori sportivi pentru sate"** (conf. I. Bucur şi colaboratorii), **„Cu privire la pregătirea instructorilor sportivi în rîndurile studenţilor de la Universitatea Timişoara, pentru activitatea sportivă din mediul sătesc"** (asistent Th. Schaed). Alte cadre didactice (prof. I. Ilca, M. Belba, H. Schwartz, V. Cernăianu) au făcut propuneri judicioase privind îmbunătăţirea predării educaţiei fizice în învăţămîntul elementar sau în taberele de pionieri.

Dintre comunicările referitoare la sportul de performanţă menţionăm lucrarea **„Indicaţii metodice privind folosirea aparatelor ajutătoare pentru pregătirea fizică a jucătorilor de handbal"** (L. Bara), **„Culegere de exerciţii cu haltere mici"** (Gh. Popa).

Referate interesante au prezentat C. Braun, N. Godeanu, I. Ionescu, C. Schaed, Th. Schaed, cum ar fi: **„Aspecte privind metodica de pregătire a echipei de fotbal Ştiinţa Timişoara"**, **„Dezvoltarea gîndirii tactice a jucătorilor de fotbal"**, **„Cum am pregătit echipa de volei Banatul pentru campionatul R.P.R."** sau **„Probleme de antrenament în jocurile sportive la echipele universităţii din Timişoara"**.

Lucrările cu caracter medical, ca **„Artroza gîtului piciorului cu sechelă tardivă în fotbal"** şi **„Contribuţii la tratamentul traumatismelor musculare"** ale dr. E. Messinger şi dr. V. Catina, au venit să întregească tematica abordată.

Interesante au fost şi comunicările arhitectului M. Sîrbu **„Cu privire la noul complex sportiv din Timişoara"** şi a conf. ing. I. Preda **„Despre velofrîna hidraulică"**.

A IX-a sesiune de comunicări a Centrului de cercetări timişorean confirmă că cercetările ştiinţifice în domeniul culturii fizice au o tradiţie în regiunea Banat, încadrîndu-se, de altfel, în efortul tuturor specialiştilor pentru fundamentarea ştiinţifică a culturii fizice.

Avînd în vedere importanţa tot mai mare a ştiinţei pentru continua dezvoltare a mişcării noastre de cultură fizică, celelalte cabinete metodico-ştiinţifice ale consiliilor regionale ale UCFS trebuie să organizeze cel puţin o dată pe an astfel de sesiuni cu caracter regional.

Prof. CORNELIU RĂDUŢ

ACTIVITATEA DE CERCETĂRI ŞTIINŢIFICE

In întîmpinarea aniversării Republicii

(Urmare din pag. 1)

după următorul program: de la ora 8,30: Progresul — Ştiinţa (masc.), Progresul — Unirea (fem.); de la ora 14: Voinţa — Olimpia (fem.); de la ora 18,30: Ştiinţa — I.C.F. (fem.), Rapid — Dinamo (masc.).

BUCUREŞTI: Halterofilii de la Dinamo Obor pe primul loc

In cadrul competiţiilor dotate cu cupa **„A 15-a aniversare a R.P.R."** s-a organizat o întrecere rezervată echipelor de haltere din Capitală. Pe primul loc s-a clasat Dinamo Obor cu 13 p. urmată de Rapid cu 14 p. şi Mătasea populară cu 18 p. Dinamoviştii au aliniat o formaţie mai omogenă în timp ce echipa feroviară a prezentat halterofili de valori inegale. Iată cîştigătorii, în ordinea categoriilor: **Tr. Georgescu** (D. O.), **Ion Peţelcan** (Rapid), **N. Gruiu** (Rapid), **Şt. Guşe** (D. O.), **C. Mailat** (D. O.), **Gr. Tofan** (Rapid), **N. Băncilă** (Rapid). Cu acest prilej Şt. Guşe a realizat la categoria semimijlocie 315 kg. obţinînd norma prevăzută pentru sportivii de categoria I. În afară de cîştigători s-au mai remarcat Victor Jijie (Centrul de antrenament 23 August) la cat. mijlocie şi Paul Mitroi (Mătasea populară) la categoria semigrea.

Duminică, în cadrul aceleiaşi competiţii va avea loc o nouă reuniune. Întrecerile se vor desfăşura de la ora 9, în sala Dinamo II şi va reuni halterofilii din echipele de juniori Rapid, Steaua, Sirena, Olimpia şi Dinamo Obor.

NOI INSTRUCTORI SPORTIVI VOLUNTARI LA FOTBAL

De curînd, clubul sportiv Rapid Bucureşti a luat frumoasa iniţiativă de a organiza — în cinstea celei de a 15-a aniversări a R.P.R. — un curs de instructori voluntari la fotbal. Lecţiile predate, timp de trei săptămîni, de antrenorul-prof. Victor Stănculescu, au fost urmărite de un număr de 12 cursanţi care, la sfîrşitul examenului (scris şi oral), au primit într-un cadru festiv carnetul de instructor. Iată şi numele noilor instructori sportivi: I. Bălălău, Em. Codreanu, D. Vasiliu, I. Bălăşescu, Radu Ion, T. Ardeleanu, C. Doiciulescu, V. Bărbat, D. Sîrbu, M. Pieptea, V. Huhulea, N. Gheorghe.

Spartachiada pe iarnă a tineretului

Pregătiri şi întreceri în şcolile din Timişoara şi Arad

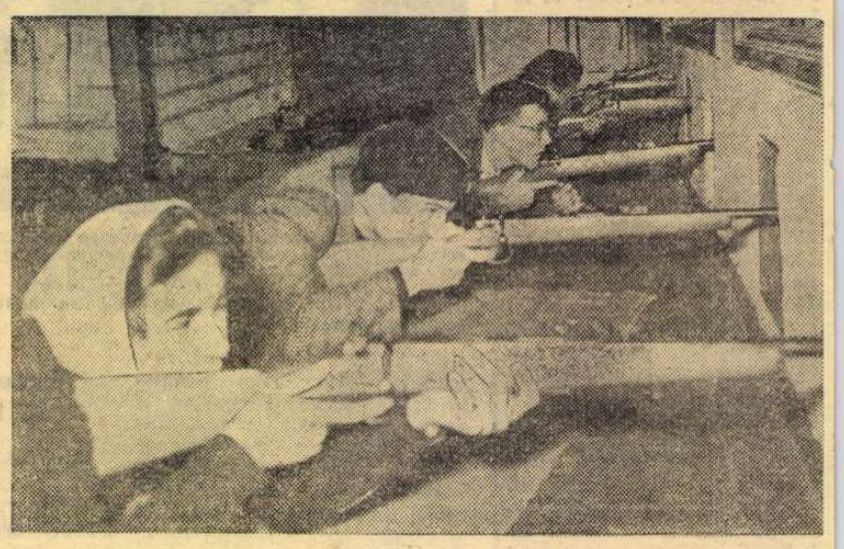
Elevii din oraşele Timişoara şi Arad n-au rămas mai prejos în ceea ce priveşte pregătirile şi primele participări în Spartachiada de iarnă a tineretului decît colegii lor din alte localităţi. De pildă, la Centrul şcolar profesional şi tehnic din Timişoara, pînă în prezent, marea majoritate a celor aproape 1000 de membri UCFS participă la întreceri. In rîndurile elevilor de aci, gimnastica se bucură de mare preţuire. Patru ani la rînd ei au cucerit titlul de campioni republicani ai şcolilor profesionale. Ne-a impresionat numărul mare de participanţi precum şi pregătirile asidue pe care le fac pentru o cît mai bună prezentare în concursuri.

La Şcoala medie nr. 2 şi la Şcoala medie nr. 5, din acelaşi oraş, s-au făcut pînă în prezent numai înscrierile şi pregătirile necesare. Cunoscînd tradiţia sportivă a acestor şcoli nu ne îndoim că în curînd vom afla rezultate bune şi din partea lor.

Şahul şi tenisul de masă — iată primele două discipline la care se întrec elevii Şcolii medii nr. 1 din Arad. Consiliul asociaţiei sportive împreună cu organizaţia U.T.M. au trecut la înscrierea elevilor şi la celelalte discipline sportive. In sala de sport vor avea loc întreceri de gimnastică, volei, haltere etc. Pînă în prezent, la această şcoală s-a desfăşurat campionatul asociaţiei sportive la care au participat toate cele 27 de clase. Preşedintele asociaţiei sportive, profesorul de educaţie fizică, Alexe Pop, ne-a spus că Spartachiada de iarnă a tineretului se va bucura de acelaşi succes în rîndurile elevilor.

La grupul şcolar al uzinei de vagoane din Arad, consiliul asociaţiei sportive şi comitetul U.T.M. şi-au făcut în fiecare an un titlu de cinste din mobilizarea tuturor elevilor în întreceri. Ciţi elevi, atîţia participanţi! Iată o chemare care a găsit întotdeauna răspuns în această şcoală. Acest lucru a fost posibil datorită bunei colaborări dintre organele UCFS şi U.T.M. In prezent s-a terminat înscrierea elevilor pe probe urmînd ca zilele acestea să înceapă întrecerile la cros, handbal, haltere, trîntă, şah, tenis de masă şi gimnastică.

O. B.



Poligonul de tir de la stadionul Tineretului din Capitală este solicitat zilnic de numeroşi tineri, participanţi la Spartachiadă.

Foto: S. Petrică

Mers pe loc sau în jurul camerei, apoi alergare uşoară şi din nou mers.

Ex. 1. — Stînd cu braţul stîng înainte, braţul drept înapoi: schimbarea braţelor o dată cu o uşoară îndoire şi întindere de genunchi. Exerciţiul se execută în continuare de 10—12 ori.

Ex. 2. — Stînd: ridicarea piciorului stîng cu genunchiul spre piept, apoi cădere înainte în fandat; revenire prin apropierea piciorului drept de cel stîng. Acelaşi exerciţiu cu cădere pe piciorul drept. Mişcarea se repetă de 6—8 ori.

-1-

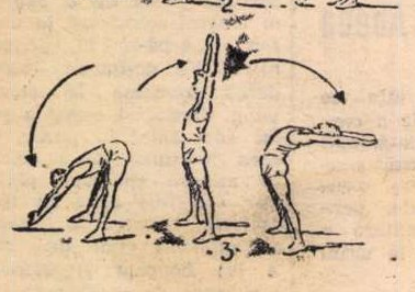
Ex. 3. — Stînd depărtat cu braţele întinse în sus: îndoirea trunchiului înainte cu mîinile pe sol, apoi ridicarea şi extensia corpului pe spate cu braţele sus. Se execută de 4—8 ori.

Ex. 4. — Şezînd pe covor cu picioarele încrucişate şi cu mîinile la piept: întinderea simultană a braţelor şi picioarelor diagonal în sus şi revenire. Se execută de 4—5 ori.

Ex. 5. — Stînd cu picioarele depărtate şi cu braţele lateral: îndoirea laterală a trunchiului spre stînga, cu ridicarea piciorului drept la orizontală; menţinere în cumpănă, apoi revenire. Acelaşi exerciţiu cu îndoirea spre dreapta şi ridicarea piciorului stîng. Se repetă de 6—8 ori.

-2-

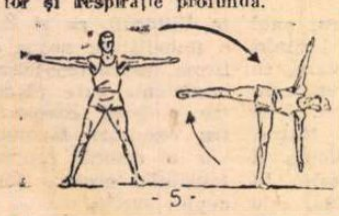
Ex. 6. — Ghemuit cu palmele sprijinite pe sol: săritura iepurelui. Săritura înainte pe mîini, apoi apropierea picioarelor prin săritura în ghemuit. In felul acesta vom executa o deplasare în jurul camerei.



-3-

Încheiem programul cu mers liniştitor şi respiraţie profundă.

-4-



-5-

-6-

Versuri dintr-un caiet uitat pe un strung...

(Urmare din pag. 1)

Pe oricare om din Uzină l-ai întreba îţi răspunde:

— Ne mîndrim cu tinerii noştri sportivi.

Cu siguranţă îţi va aminti pe comunistul Gheorghe Stanciu, secretarul de partid de la secţia vitezometre, a cărui fotografie apare la acelaşi loc de cinste pe panoul fruntaşilor Griviţei ca şi în coloanele ziarelor sportive, pe comunistul Eremia oţelar de nădejde şi rugbist apreciat, pe colegul lui de echipă Mihai Vusek, un electrician de mîna întîi, pe strungarul Morăruş, care a atîrnat de curînd în cui mănuşile de box, pe inginerii Gheorghe Şerban, Radu Demian şi Mircea Rusu.

— Încrederea şi dragostea cu care am fost înconjurat încă de la venirea în Ateliere, ne-a spus proaspătul absolvent al Institutului politehnic din Cluj, ing. Radu Demian, **a însemnat pentru mine cel mai serios examen: trebuia să răspund acestei încrederi. Trebuia să îndreptăţesc dragostea miilor mei de prieteni nedespărţiţi cu care împărţim în ateliere satisfacţiile izbînzilor profesionale şase zile din săptămînă, iar duminica împărţim deopotrivă de prieteneşte bucuriile sau necazurile pe terenurile de sport. Nu ştiu, vă spun sincer, nu ştiu în ce măsură am reuşit să justific această dragoste pe care o simt la fiecare pas, dar vă rog să fiţi convins că este marea şi permanenta mea preocupare.**

Despre Radu Demian şi prietenul său Mircea Rusu se vorbeşte mult şi frumos în Ateliere. Amîndoi lucrează în aceeaşi secţie şi lucrează bine (Demian răspunde de partea mecanică a utilajului iar Rusu de instalaţiile electrice), amîndoi joacă în aceeaşi linie (linia a III-a), în echipa de rugbi a Griviţei şi în aceeaşi linie în „naţională". Amîndoi îndrăgesc teatrul, muzica, excursiile.

— Gînduri pentru viitor? Să obţinem izbînzi profesionale şi sportive care să justifice dragostea tovarăşilor noştri de muncă. In ceea ce mă priveşte — şi Radu Demian priveşte cerîndu-şi parcă scuze de la prietenul lui că are ceva de spus şi separat de el — **în ceea ce mă priveşte, îmi mai doresc personal două lucruri: să termin inovaţia la care lucrez şi să am un fecior pe care, vreau să-l fac rugbist, cu toată opoziţia soţiei, baschetbalistă. E cel mai frumos sport din cîte cunosc.**

★

Fiecare popas în cetatea roşie a Griviţei prilejuieşte noi însemnări în carnet. Itinerarul nostru este înscris pe coordonatele entuziasmului colectiv adunat prin înălţimea faptelor într-un vast şi cuprinzător buchet de succese închinate importantului eveniment din calendarul acestei ierni festive: A XV-A ANIVERSARE A PROCLAMĂRII REPUBLICII POPULARE ROMÎNE.

Griviţa Roşie, sărbătorească şi tînără, presară flori peste marmura glorioaselor aduceri aminte. Griviţa Roşie trăieşte cu eroii ei intraţi în legendă şi cu cei care scriu legenda acestor zile socialiste, pe acelaşi panou de onoare.

...O carte într-un buzunar de salopetă: inginerii Griviţei Roşii învaţă.

...Un caiet de teză uitat pe un strung: muncitorii Griviţei Roşii învaţă.

...Un creion rătăcit prin lada cu scule: toată Griviţa Roşie învaţă.

Învaţă din propria istorie, din istoria ţării. Învaţă cum s-a scris şi cum se scrie istoria. Şi scrie cu oamenii şi cu faptele ei o strălucită pagină din istoria Romîniei socialiste.

Cît de mult datorăm Partidului, care în cincisprezece ani de Republică ne-a călăuzit paşii dintre ruine sufleteşti şi de cărămidă spre edificii solide, trainice, spre bucuria de a fi OM în toată plinătatea sensurilor acestui cuvînt!

Copiem în încheierea acestor rînduri următoarele cuvinte:

„Partidul ţi-a scris pe peretele nou
O mai veche povaţă.
Citeşte-o cu gîndul,
Cu inima toată citeşte-o.
Şi-nvaţă,
învaţă,
învaţă".

Versurile de mai sus fac parte din poezia intitulată „GÎNDURI LA ANIVERSAREA REPUBLICII". Am citit-o la Griviţa într-un caiet uitat pe un strung...